



*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터
*출 처 : 식생활안전관리원

2026년 10월 식단표

[만 3-5세 죽식형]

◆ 시설명:킨더스쿨어린이집
◆ 발행일 : 2026. 9. 14.
◆ 작성자 : 어린이급식팀



주메뉴 레시피

구분	10월 통신 교육자료	<생일식단>		1 [목]	2 [금]	3 [토]
오전간식				새우살당근죽⑨	달걀죽⑮	개천절
점심		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 청경채굴소스볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 ★참치김치국⑤⑥⑨ 순두부양념찜⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				팔빵 우유②	바나나 우유②	
영양(다)분석표	가을 제철 식재료 안전하게 섭취하기	609/27		601/25	596/26	
구분	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식	대체공휴일	(대구살)무죽	(쇠고기)브로콜리죽⑬	두부버섯죽⑤		우유②
점심		잡곡밥 홍합살맑은국⑩ (간장소스)돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 피자오므라이스①②⑤⑥⑫ (치즈토마토소스)달걀채소 유부된장국⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ ★제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리볶음밥⑤⑥⑨ 실파장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		소보루빵⑤⑥ 우유②	사과 고구마/우유②	들기름메밀국수③⑤⑥ [대:간장비빔국수⑤⑥] 우유②		
영양(다)분석표		610/28	634/21	701/21		464/19
구분	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	참치채소죽	치즈양배추죽②	쇠고기미역죽⑬	두부근대죽⑤	달걀다시마죽⑮	두유⑤
점심	백미밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ ▶▶▶삼치데리야끼조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 짜장찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 들깨백불고기⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑦ 깍두기⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ ▶▶▶오리채소볶음⑤⑥ ▶▶▶멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 백짬뽕탕⑤⑥⑨⑪⑫ 소세지채소볶음⑤⑥⑩⑫ 숙주나물당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기쌀국수⑤⑥⑬ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	배 구운달걀①/우유②	▶▶▶▶▶토마토소스조림⑤⑥⑫ 우유②	자른사인머스켓 치즈스틱①②⑤⑥/우유②	머핀 우유②	바나나 우유②	
영양(다)분석표	706/43	587/21	709/35	670/21	601/26	469/22
구분	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	동태살시금치죽⑤⑥	(두부)청경채죽⑤	(달걀)가지죽⑬	쇠고기우영죽⑬	참치버섯죽	우유②
점심	백미밥 게살된장국⑤⑥⑧ ▶▶▶▶▶매추리말돈육장조림①⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑬ 가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(트루갈)♥ 비칼라우아브라스①⑤⑥⑫ (대구살감자, 토마토달걀볶음) 팽이버섯된장국⑤⑥ 양배추참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ ▶▶▶▶▶치즈달걀비②⑤⑥⑮ ▶▶▶▶▶갯잎순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 무말랭이	곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 고구마줄기된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감 오곡시리얼⑤⑥/우유②	프렌치토스트①②⑥ 우유②	사과 치즈빵①②⑥/우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	배 우유②	
영양(다)분석표	603/25	704/30	627/21	696/33	611/29	487/17
구분	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	(쇠고기)완두콩죽⑤	달걀버섯죽⑮	채소죽	(현살생선)치즈죽②	단호박죽	두유⑤
점심	백미밥 애호박국⑤⑥ ▶▶▶▶▶생선가스텔라토스트①⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태찜국⑤⑥ 두부구이*간장⑤⑥ 새송이피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	▶▶▶▶▶돼지고기레스토랑밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 양상추샐러드①⑤ (키위소스드레싱) 채소피클	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ ▶▶▶▶▶쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ ▶▶▶▶▶푸실리케첩조림⑤⑥⑫ 배추김치⑨	백미밥 전주식콩나물국①⑤⑥⑦ (다진오징어, 김가루, 달걀) 달다리살양념구이⑤⑥⑮ ▶▶▶▶▶차파쌀물토마토무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	(꼬치)어묵우동⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑪⑫ 배추김치⑨
오후간식	키위 후리기케주먹밥⑤⑥/우유②	잼샌드위치①②⑥ 우유②	단감 고구마샐러드①⑤/우유②	토마토달걀볶음①⑤⑫ 우유②	바나나 우유②	
영양(다)분석표	699/24	602/29	637/22	703/23	585/31	461/23

<식품 알레르기 유발물질 표시>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

<원산지 표시>

쇠고기 (해당란에 체크 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찰쌀, 현미			배추김치 (얼갈이·봄동배추 포함)		두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩
☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	_____산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국 중국 국산	미국 중국 국산	미국 중국 국산	미국 중국 국산
오징어	게살	*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시											
국내산	중국산	가공품명	참치캔	맛살	훈제오리	진미채	소세지	생선가스	어묵				
		원료명	가다랑어	명태(연육)	오리고기	오징어		명태(연육)	명태(연육)				
_____산	_____산		원양산	러시아산	국내산	칠레 중국 페루등산	_____산	러시아산	러시아산	_____산	_____산	_____산	_____산

가을 제철 식재료

“안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 **특정 시기나 계절에 맛과 영양을 가장 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물** 등을 말합니다.

가을 제철 식재료는 “**감, 배, 사과, 밤, 고구마, 전어, 대하, 버섯**” 등이 있습니다.

제철 식재료를 어떻게 **선택·구입하고, 세척·손질·보관**하는지 알아보고 더욱 안전하고 건강한 식생활을 실천해봅시다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 **피로해소와 건강 유지**에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단함
- 보관방법: 봉지에 5개 정도씩 넣어 **밀봉한 후 저온보관**



배

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린, 비타민C가 풍부하여 **기관지 건강 유지**에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 **냉장보관**



사과

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 **피부미용**에 탁월하며 **면역력 증강**에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: **에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소**를 쉽게 숙성시키므로 서늘한 곳에 따로 보관



밤

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물, 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 **에너지 보충**에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: **소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어** 그늘에서 말린 후 지퍼백 등에 담아 습기가 차지 않도록 하여 **냉장보관** (장기간 보관시 삶아 냉동보관)



전어

- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 **칼슘 섭취**에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거한 후 한 마리씩 포장하여 **냉장 또는 냉동보관**

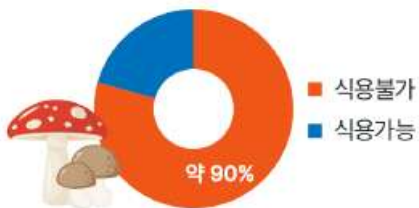


대하

- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부하여 **피로해소와 노화방지**에 도움
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: **냉장보관** (장기간 보관시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동보관)



가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



은수저가 변색되어야 독버섯이다



가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.





*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터
*출 처 : 식생활안전관리원

2026년 10월 식단표

[만 1-2세 죽식형(백김치변경형)]

◆ 시설명:킨더스쿨어린이집
◆ 발행일 : 2026. 9. 14.
◆ 작성자 : 어린이급식팀



주메뉴 레시피

구분	10월 통신 교육자료	<생일식단>		1 [목]	2 [금]	3 [토]
오전간식				새우살당근죽⑨	달걀죽⑮	개천절
점심		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 청경채굴소스볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 ★참치김치국⑤⑥⑨ 순두부양념찜⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식				팔빵 우유②	바나나 우유②	
영양(다)분석량	가을 제철 식재료 안전하게 섭취하기	435/20		386/16	381/16	
구분	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식	대체공휴일	(대구살)무죽	(쇠고기)브로콜리죽⑬	두부버섯죽⑤		우유②
점심		잡곡밥 홍합살맑은국⑩ (간중스)돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 피자오므라이스①②⑤⑥⑫ (치즈토마토스스달걀채소) 유부된장국⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ ★간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리볶음밥⑤⑥⑨ 실파장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식		소보루빵⑤⑥ 우유②	사과 고구마/우유②	들기름메밀국수③⑤⑥ [대:간장비빔국수⑤⑥] 우유②		
영양(다)분석량		392/18	447/15	430/13		309/13
구분	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	참치채소죽	치즈양배추죽②	쇠고기미역죽⑬	두부근대죽⑤	달걀다시마죽⑮	두유⑤
점심	백미밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ ▶▶▶삼치데리야끼조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 짜장찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 들깨백불고기⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑦ 백김치⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ ▶▶▶오리채소볶음⑤⑥ ▶▶▶멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 백짬뽕탕⑤⑥⑨⑦⑩ 소세지채소볶음⑤⑥⑩⑫ 숙주나물당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기쌀국수⑤⑥⑬ 새우튀김①⑤⑥⑨ 백김치⑨
오후간식	배 구운달걀①/우유②	▶▶▶치즈토마토스스조림⑤⑥⑫ 우유②	자른샤인머스켓 치즈스틱①②⑤⑥/우유②	머핀 우유②	바나나 우유②	
영양(다)분석량	429/26	394/15	425/21	402/13	405/17	323/15
구분	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	동태살시금치죽⑤⑥	(두부)청경채죽⑤	(달걀)가지죽⑮	쇠고기우영죽⑬	참치버섯죽	우유②
점심	백미밥 게살맑은국⑤⑥⑧ ▶▶▶매추리알돈육장조림①⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑬ 가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(트루갈)♥ 비칼라우아브라스①⑤⑥⑫ (대구살감자, 토마토달걀볶음) 팽이버섯된장국⑤⑥ 양배추참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ ▶▶▶치즈달걀비②⑤⑥⑮ ▶▶▶갯잎순볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 무말랭이	곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 고구마줄기된장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	단감 오곡시리얼⑤⑥/우유②	프렌치토스트①②⑥ 우유②	사과 치즈빵①②⑥/우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	배 우유②	
영양(다)분석량	386/16	434/19	390/13	437/20	394/19	298/10
구분	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	(쇠고기)완두콩죽⑤⑬	달걀버섯죽⑮	채소죽	(흰살생선)치즈죽②	단호박죽	두유⑤
점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 생선가스파초토르토스①⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 황태찜국⑤⑥ 두부구이*간장⑤⑥ 새송이피망볶음⑤⑥ 백김치⑨	▶▶▶돼지고기레스토랑밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 양상추샐러드①⑤ (키위소스드레싱) 채소피클	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 푸실리케첩조림⑤⑥⑫ 백김치⑨	백미밥 전주식콩나물국①⑤⑥⑦ (다진오징어, 김가루, 달걀) 달다리살양념구이⑤⑥⑮ ▶▶▶차파방울토마토무침⑤⑥⑫ 백김치⑨	(꼬치)어묵우동⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑦⑩ 백김치⑨
오후간식	키위 후리기케주먹밥⑤⑥/우유②	잼샌드위치①②⑥ 우유②	단감 고구마샐러드①⑤/우유②	토마토달걀볶음①⑤⑫ 우유②	바나나 우유②	
영양(다)분석량	447/15	388/18	382/13	449/15	387/21	308/15

<식품 알레르기 유발물질 표시>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어

⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장

※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

<원산지 표시>

쇠고기 (해당란에 체크 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찰쌀, 현미			배추김치 (얼갈이·봄동배추 포함)		두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루				
☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	_____산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국 중국 국산	미국 중국 국산	미국 중국 국산	미국 중국 국산
오징어	게살	*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시											
국내산	중국산	가공품명	참치캔	맛살	훈제오리	진미채	소세지	생선가스	어묵				
		원료명	가다랑어	명태(연육)	오리고기	오징어		명태(연육)	명태(연육)				
_____산	_____산		원양산	러시아산	국내산	칠레 중국 페루등산	_____산	러시아산	러시아산	_____산	_____산	_____산	_____산